

Rezept

## Exotische Möhrensuppe

Ein Rezept von Exotische Möhrensuppe, am 28.06.2026

### Zutaten

1/2 Apfel	1 EL Rapsöl
1 TL Currypulver	1 Babygläschen Möhren (190 g)
150 ml Hefebrühe	150 ml Milch (oder Kokosmilch)
Salz	Pfeffer
Zucker	2 EL Apfelsaft
1 EL gehackte Petersilie	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

### Zubereitung

1. Apfel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Apfel darin unter Rühren andünsten. Curry überstäuben.

---

2. Möhrenmus, Brühe und Milch einrühren. Zum Kochen bringen. Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Apfelsaft abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.